

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPs –  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“TÉCNICAS DEL USO CORRECTO DE LA VOZ Y SU RELACIÓN CON  
LA RADIODIFUSIÓN, ESTUDIO A REALIZARSE CON LOCUTORES DE  
RADIODIFUSORAS NACIONALES”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**BRENDA YANIRA LAINEZ AVALOS**

**DORIS EDELMIRA AVALOS DUQUE**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE**

**TERAPISTAS DEL LENGUAJE**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**TÉCNICAS UNIVERSITARIAS**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2011**



**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA**  
**DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE**  
**SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA**  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**  
**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 416-2011  
DIR. 1,745-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

31 de octubre de 2011

Estudiantes

**Brenda Yanira Lainez Avalos**  
**Doris Edelmira Avalos Duque**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL SETECIENTOS VEINTI CUATRO GUIÓN DOS MIL ONCE (1,724-2011)**, que literalmente dice:

**"MIL SETECIENTOS VEINTI CUATRO"**: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"TÉCNICAS DEL USO CORRECTO DE LA VOZ Y SU RELACIÓN CON LA RADIODIFUSIÓN ESTUDIO A REALIZARSE CON LOCUTORES DE RADIODIFUSORAS NACIONALES"**, de la carrera de Terapia del Lenguaje, realizado por:

**Brenda Yanira Lainez Avalos**  
**Doris Edelmira Avalos Duque**

**CARNÉ No. 2001-18160**  
**CARNÉ No. 2001-19522**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Karla Carrera Vela y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

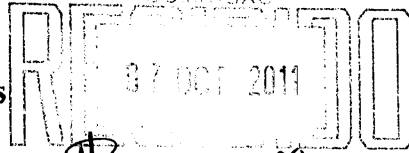
Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM.  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUMATSAC



CIEPs  
REG:  
REG:

416-2011  
360-2006  
162-2009

FIRMA *[Signature]* HORA 15:00 Registro 360-06

**INFORME FINAL**

Guatemala, 06 de Octubre 2011

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

**“TÉCNICAS DEL USO CORRECTO DE LA VOZ Y SU RELACIÓN CON LA RADIODIFUSIÓN.”**

**Estudio a realizarse con Locutores de Radiodifusoras Nacionales.**

ESTUDIANTE:  
**Brenda Yanira Lainez Avalos**  
**Doris Edelmira Avalos Duque**

CARNÉ No:  
**2001-18160**  
**2001-19522**

CARRERA: **Terapia del Lenguaje**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 26 de Septiembre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 05 de Octubre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

*[Signature]*  
**Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos**  
**COORDINADOR**



**Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”**

c.c archivo  
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: uacpsic@usac.edu.gt

CIEPS 417-2011

REG: 360-2006

REG 162-2009

Guatemala, 06 de Octubre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos: M.A. Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la  
revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"TÉCNICAS DEL USO CORRECTO DE LA VOZ Y SU RELACIÓN CON LA  
RADIODIFUSIÓN."**

**Estudio a realizarse con Locutores de Radiodifusoras Nacionales.**

**ESTUDIANTE:**

**Brenda Yanira Lainez Avalos**

**Doris Edelmira Avalos Duque**

**CARNE**

**2001-18160**

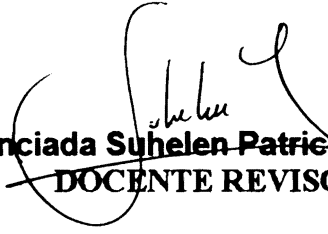
**2001-19522**

**CARRERA: Terapia del Lenguaje**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro  
de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 22 de  
Septiembre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
**Licenciada Suhelen Patricia Jiménez**  
**DOCENTE REVISOR**



Arelis./archivo

Guatemala, 29 de Agosto de 2011

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora Centro de Investigaciones en  
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”  
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado **“Técnicas del Uso Correcto de la Voz y su Relación con la Radiodifusión, estudio a Realizarse con Locutores de Radiodifusoras Nacionales”** realizado por las estudiantes **BRENDA YANIRA LAINEZ AVALOS, CARNÉ 2001-18160 Y DORIS EDELMIRA AVALOS DUQUE, CARNÉ 2001-19522.**

El trabajo fue realizado a partir DEL 03 DE OCTUBRE DE 2006 HASTA EL 29 de Agosto de 2011.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Karla Carrera Vela  
Psicóloga y Terapista de Lenguaje  
Colegiado No. 5857  
Asesor de Contenido

KCV/kcv  
cc. Archivo



**PRINCIPALES**

Guatemala,  
25 de Julio 2011.

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas,  
**CUM**

Licenciada Álvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes **Brenda Yanira Lainez Avalos y Doris Edelmira Avalos Duque**, quienes se identifican con el carné respectivamente 200118160 – 200119522, realizaron observaciones, aplicación de pruebas entrevistas y entrega de trifoliales a locutores de nuestra radiodifusora como parte del trabajo de Investigación titulado: **"Técnicas del Uso Correcto de la Voz y su Relación con la Radiodifusión. Estudio a realizarse con Locutores de Radiodifusoras Nacionales"** en el período comprendido del 23 de junio al 04 de julio del presente año, en horario de 12:00 a 14:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular.

Adolfo Morales  
Director Los 40 Principales  
Teléfono 41493518

**PROMOCIONES**



**PRINCIPALES  
92.5 FM**

Guatemala,  
12 de Agosto 2011.

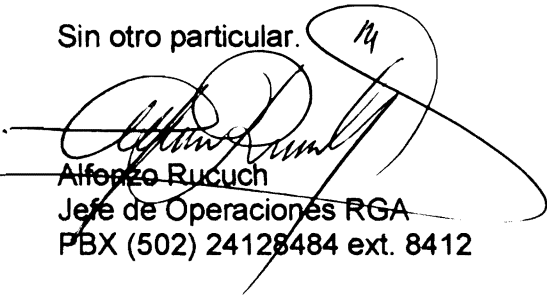
Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas,  
**CUM**

Licenciada Álvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes **Brenda Yanira Lainez Avalos y Doris Edelmira Avalos Duque**, quienes se identifican con el carné respectivamente 200118160 – 200119522, realizaron observaciones, aplicación de pruebas, entrevistas y entrega de trifoliales a locutores de nuestra radiodifusora como parte del trabajo de investigación titulado: **"Técnicas del Uso Correcto de la Voz y su Relación con la Radiodifusión. Estudio a realizarse con Locutores de Radiodifusoras Nacionales"** en el período comprendido del 23 de junio al 04 de julio del presente año, en horario de 16:00 a 17:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular.

  
Alfonso Rucuch  
Jefe de Operaciones RGA  
PBX (502) 24128484 ext. 8412







Guatemala 04 de Julio de 2011

**Licenciada**  
**Mayra Luna de Álvarez**  
**Coordinadora Centro de Investigación en Psicología**  
**-CIEPS "Mayra Gutiérrez"**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas,**  
**CUM**

Licenciada Álvarez:

Reciba un cordial saludo, deseándole éxitos al frente de sus labores cotidianas.

Por medio de la presente quiero informarle que las estudiantes **Brenda Yanira Laínez Avalos y Doris Edelmira Avalos Duque**, quienes se identifican con el carnet respectivo: 200118160 - 200119522, realizaron observaciones, aplicación de prueba, entrevistas y entrega de trifoliales a 6 locutores de nuestra radiodifusora como parte del trabajo de investigación titulado: **"Técnicas del uso correcto de la Voz y su relación con la Radiodifusora. Estudio a realizarse con Locutores de Radiodifusoras Nacionales"**. En el periodo comprendido del 21 de mayo al 04 de junio del presente año, en horario de 15:00 a 18:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular me suscribo de usted,

Atentamente.

**Oscar Tello**  
**Director Grupo**  
**Jesucristo Cambiando Vidas**  
**Iglesia Cristiana Verbo El Naranjo**

IGLESIA CRISTIANA  
**VERBO**

EL NARANJO  
27 AV. 8-36, Z4 DE MIXCO  
TELS: 24360585 - 24360510

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR BRENDA LAINEZ**

**GERARDO MURGA RAMIREZ  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 2923**

**HALYA ROSAURA SARCEÑO PÉREZ  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 2780**

**POR DORIS AVALOS**

**ANALIA MARIBEL AVALOS DUQUE  
LICENCIADA EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES, ABOGADA Y  
NOTARIA  
COLEGIADO 13755**

**MARIO RENÉ DARDÓN  
M.A. EN EDUCACIÓN SUPERIOR  
COLEGIADO 6916**

## **DEDICATORIA**

- A DIOS:** *Por guiarme en toda mi vida y en esta meta tan importante de mi formación académica; por ser el dador de sabiduría, amor e inteligencia en mi vida. Gracias Diosito, te amo mucho.*
- A MIS PADRES:** *Carlos y Rosa Lainez, por enseñarme a soñar y a trabajar con pasión, entrega y dedicación por mis metas. Este triunfo es suyo, los amo.*
- A MIS HERMANOS:** *Carlos, Sergio y Ceci, por mostrarme el apoyo y unidad de hermanos a través de detalles que los hacen únicos; los quiero mucho y espero este triunfo sea de inspiración para alcanzar sus metas.*
- A MIS PRIMAS:** *Doris Avalos, porque juntas experimentamos esta aventura de trabajar en equipo, fue una experiencia agradable, pri. A Ana Luisa Menéndez, por tu apoyo y contribución cibernética en la realización de esta tesis, eres muy especial primix, las quiero mucho.*
- A ALGUIEN MUY ESPECIAL:** *Gerardo Murga, por tu apoyo durante este proceso y por tu compañía cuando lo necesité. Gracias Mosis, eres especial en mi vida! Te quiero mucho.*
- A MIS AMIGAS:** *Halya, Ingrid, Gladys y Paty, con quienes compartimos momentos especiales durante nuestra formación como terapistas de lenguaje, las quiero mucho. Dios la bendiga.*

## **DEDICATORIA**

- A DIOS:** *Por ser la fuerza de mi vida, por darme tantas bendiciones cada día. Por levantarme cada vez que mis ánimos decaían y poder seguir adelante para alcanzar el éxito.*
- A MIS PADRES:** *Florentino Avalos y Alba Lea Duque, por ser tan importantes en mi vida, e influir de manera positiva siempre, todo lo que soy es por y para ustedes. Los amo.*
- A MIS HERMANOS:** *Analia, Cristian, Sucely y Marissa, por ese amor incondicional que me demuestran cada día.*
- A MIS SOBRINOS:** *Alejandra, Miguel Ángel y Rodrigo, por ser esos angelitos que Dios envió a nuestras vidas para llenarnos de felicidad.*
- A MI FAMILIA:** *A mis tíos y primos de la familia Avalos Duque, en especial a mi prima Brenda, compañera de tesis, porque juntas alcanzamos el éxito. A mis abuelos Florentino Avalos y Julia García (Q.E.P.D.), Filadelfo Duque y Jóvita Méndez.*
- A MIS AMIGAS:** *Lesvia, Mayra, Blanca, Karin, Evelyn, Mónica, Claudia. Por su amistad y cariño.*

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

*Por ser la casa que nos brindó formación profesional durante todos estos años.*

### **A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

*Que prácticamente ha sido nuestro segundo hogar y por pasar gratos recuerdos dentro de sus aulas.*

### **A GRUPO NUEVO, RADIO GRUPO ALIUS, RADIO IMPACTO**

*En especial a: Adolfo Morales, Alfonso Cutux, Bethzaida Vásquez y a todos los locutores que nos abrieron las puertas de las radiodifusoras y por colaborar para la realización exitosa de esta investigación.*

### **A LICENCIADA KARLA CARRERA VELA**

*Por su paciencia y brindarnos la asesoría necesaria durante la realización de este proyecto. Su contribución ha influido grandemente en nuestra formación como Terapistas de Lenguaje. Muchas gracias lic.!!*

### **A LICENCIADA SUHELEN JIMÉNEZ**

*Por orientarnos en el proceso de investigación, demostrando ética y profesionalismo. Muchas gracias!*

## ÍNDICE

Resumen

Prólogo

### **CAPÍTULO I**

1. Planteamiento del Problema.....	4
2. Marco Teórico.....	6
a. Antecedentes de la voz.....	6
i. Anatomía y fisiología de la voz.....	6
b. Definición.....	7
i. Qué es la voz.....	7
ii. Voz de uso profesional.....	8
c. Sintomatología general en un desorden de la voz.....	10
d. Técnicas del uso correcto de la voz.....	11
i. Hábitos de higiene vocal.....	12
ii. Posición corporal.....	15
iii. Relajación del aparato fonoarticulador.....	16
iv. Ejercicios de respiración.....	18
v. Preparación del aparato fonador o calentamiento vocal.....	20
1. Gimnasia facial .....	20
2. Ejercicios para soltura mandibular.....	20
3. Ejercicios para flexibilidad labial.....	20
4. Ejercicios para soltura de lengua.....	21
5. Ejercicios para dar soltura a las mejillas.....	21
vi. Gimnasia Bucofaringea para Vocalización.....	21
vii. Fonemas del castellano que presentan mayor dificultad en la dicción.....	23
viii. Ejercicios de Modulación.....	25
3. Delimitación.....	26

## **CAPÍTULO II**

Técnicas.....	27
Instrumentos.....	27

## **CAPÍTULO III**

Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados.....	29
--	----

## **CAPÍTULO IV**

Conclusiones y Recomendaciones.....	35
Bibliografía.....	38
Egrafías.....	40
Anexos.....	41

## **RESUMEN**

Título del Trabajo de Investigación

### **“TÉCNICAS DEL USO CORRECTO DE LA VOZ Y SU RELACIÓN CON LA RADIODIFUSIÓN, ESTUDIO A REALIZARSE CON LOCUTORES DE RADIODIFUSORAS NACIONALES”**

Autoras:

**BRENDA YANIRA LAINEZ AVALOS  
DORIS EDELMIRA AVALOS DUQUE**

En esta investigación se llevaron a cabo una serie de observaciones, entrevistas y evaluaciones, con el objetivo de comprobar abuso vocal en los locutores de radiodifusoras nacionales como consecuencia de malos hábitos en el uso de su voz, brindándoles herramientas para modificar los hábitos inadecuados según las necesidades detectadas en cada locutor.

Para realizar dicho proceso de investigación se solicitó la colaboración de locutores que laboran en las radios: Grupo Nuevo Mundo (40 Principales y La Sabrosona), Radio Grupo Alius (KeBuena, Radio Viva y Radio Punto) y Radio Impacto, ubicadas en las zonas 4 y 7 del área metropolitana; del 21 de mayo al 04 de julio del presente año.

Durante este proceso se pudo concluir que: la mayoría de locutores se enfocan en cuidar aspectos de animación, modulación y dicción, descuidando la práctica de ejercicios de higiene vocal; el 54% de los locutores entrevistados, creen erróneamente que la voz no llega a perderse; y si tienen problemas de la voz visitan solo al otorrinolaringólogo, dejando de visitar a un especialista de la voz para tener un tratamiento multidisciplinario. Lo cual evidencia abuso vocal en los locutores que se sometieron a dicha investigación.



## PRÓLOGO

Se presenta el informe final de la investigación: **“Técnicas del uso correcto de la voz y su relación con la radiodifusión, estudio a realizarse con locutores de radiodifusoras nacionales”**, el cual se llevó a cabo de mayo a julio de 2011.

La voz es el elemento fundamental del habla. Es el factor determinante en la comunicación oral y depende del adecuado uso de ella que nuestros mensajes lleguen con un adecuado tono, timbre e intensidad de la voz.

El locutor debe estar concientizado del papel fundamental que juega su voz a nivel personal y social, ya que de éste depende la imagen vocal que transmite, así como la prevención ante cualquier alteración en los órganos involucrados al hablar. Según cálculos de la Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL), el 5% de la población española sufre algún tipo de trastorno de la voz que requiere la ayuda del especialista. La franja de edad en la que son más frecuentes se sitúa entre los 25 y 45 años, ligeramente superior en las mujeres frente a los varones. Esta investigación permitió que los locutores identificaran alteraciones de la voz, a través de la aplicación de la evaluación “batería del funcionamiento de la voz”

Como objetivo principal se planteó: comprobar abuso vocal en locutores de las radiodifusoras nacionales para brindar herramientas que modifiquen los hábitos incorrectos que utilizan al hablar; el cual pudo ser alcanzado, gracias a la recopilación y posterior análisis de los datos. Como objetivos específicos se pudieron alcanzar los siguientes: se realizó una evaluación diagnóstica a través de una batería de pruebas que permitieron identificar abuso vocal durante el rol del locutor. Además se facilitaron técnicas por medio de socialización según las necesidades detectadas en cada locutor.

A nivel personal fue una experiencia enriquecedora, ya que nos permitió estar en contacto cercano con la labor que los locutores realizan y darnos cuenta de la importancia de la voz en estos trabajadores ya que es su instrumento laboral y por ello deben poner en práctica todos los cuidados preventivos necesarios para el mantenimiento de su voz.

Para realizar esta investigación se contó con el consentimiento, aprobación y colaboración de directores de las diferentes radiodifusoras. A los cuales les extendemos nuestro más sincero agradecimiento, en especial a la señorita Bethzaida Vásquez de Radio Impacto, al Señor Alfonso Cutux de Radio Grupo Alius y el Señor Adolfo Morales de Grupo Nuevo Mundo, por su colaboración y contribución en la realización de este trabajo. Así como también a todos los locutores que participaron en el proyecto.

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### A. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

#### 1. Planteamiento del Problema

La voz ocupa un lugar de suma importancia en la vida de una persona; no sólo porque es el componente sonoro en la comunicación, sino porque representa a cada individuo, como una manifestación expresiva, singular y única, trasluciendo la vida psíquica y emocional con sus semejantes.

Sin embargo desde temprana edad, la voz se percibe erróneamente, como algo innato y que siempre permanecerá intacta, sin tomar en cuenta sus limitaciones y cuidados. Rebasando sus límites a través de un exceso de intensidad o volumen, gritos descontrolados, lo cual provoca una rigidez y descoordinación musculares que desencadenan desórdenes vocales como resultado de exigir a la voz más de lo que ésta puede ofrecer.

La mayoría de las personas manifiestan hábitos inadecuados en el uso de la voz, principalmente en sus actividades cotidianas en donde el individuo no protege su voz ante los cambios bruscos del ambiente, o al consumir bebidas frías, después de gritar, cantar o reír; ocasionando choques térmicos a nivel de cuerdas vocales dando como resultado problemas leves de la voz. De la misma manera sucede en las actividades laborales, donde los problemas de voz son más frecuentes en aquellos cuyo instrumento de trabajo es su propia voz; y no utilizan ninguna medición preventiva ante cambios ambientales, o ante el consumo de bebidas energizantes, originando mayores problemas de la voz de manera permanente.

Dentro de los profesionales cuya voz es su instrumento de trabajo encontramos a maestros, cantantes, conferencistas, locutores, entre otros; quienes tienen como objetivo transmitir las ideas y hacerse comprender por los demás, hacen que la voz se convierta en un vehículo importante para orientar, disuadir o persuadir a sus semejantes.

Al sintonizar las radiodifusoras más populares dentro del perímetro capitalino; se identificó a varios locutores que manifiestan problemas de la voz, desviándola de lo normal en su calidad, cantidad y cualidades debido a causas ambientales y laborales. Los problemas de la voz en estos profesionales pueden provocar impactos negativos en su trabajo y en su calidad de vida al tener un efecto directo en la salud vocal y general del trabajador, afectando así mismo, la adecuada comunicación que es necesaria para el enlace de una buena relación social. La pérdida de las cualidades de su voz provoca desajustes emocionales como baja autoestima, carencia de imagen vocal, problemas personales, limitando la realización de su trabajo, provocando el ausentismo y la incapacidad temporal o definitiva en muchos profesionales.

En un profesional que utiliza su voz como un poderoso instrumento de trabajo (cantantes, actores y actrices, locutores, periodistas y profesores), la presencia de uno o varios síntomas de alteración vocal, debe ser motivo de preocupación y conducir a un control oportuno de los mismos. La situación ideal para éstos profesionales, sería que nunca se presentaran signos de molestia vocal, muchos de ellos ligados al abuso y mal uso de la voz. Esto se podría lograr si manejaran una correcta técnica vocal.

Según un artículo publicado por Nuestro Diario, en el año 2000 revela que la capital de Guatemala es una la ciudad más ruidosa de Centro América. La Comisión Nacional para el Ambiente ha declarado que el 100% de los habitantes de la ciudad están expuestos al ruido proveniente del tránsito y de otras fuentes

que elevan el ruido a niveles por encima de los límites recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Lo cual puede causar sordera, estrés, así como esfuerzos en la intensidad y cualidad de la voz.

Aunque se tengan las ideas claras y precisas para expresar lo que se quiere decir, se deben utilizar técnicas adecuadas de respiración, las cuales ayudan a disminuir o suprimir la tensión nerviosa y a disciplinar la voz, de tal forma que pueda variar la intensidad, la expresión y entonación, al mismo tiempo que graduar los ritmos y pausas, que son obligados en la comunicación oral.

## **2. Marco Teórico**

### **a. Antecedentes de la voz**

#### **i. Anatomía y fisiología de la voz**

Conocer la estructura general del tracto vocal es muy importante, no solo porque nos ayuda a conocer la fisiología y anatomía de la voz, sino también porque amplía nuestro conocimiento de cómo utilizarla y cuidarla de cualquier daño irrevocable que pueda ocasionarle. Esta acción se lleva a cabo, mediante el funcionamiento integral del aparato respiratorio, el aparato fonador y el aparato resonador.

- **Aparato Respiratorio:** aquí se encuentra el diafragma, los pulmones, los bronquios y la tráquea. Los cuales colaboran en la absorción de oxígeno para el organismo; y de aire espirado se utiliza para producir la voz, sea para hablar o para cantar.
- **Aparato Fonador:** está formado por la laringe, en donde se encuentran varios cartílagos, entre ellos, el cartílago tiroides o nuez de Adán y dos aritenoides, así como las cuerdas vocales que van unidas a dichos

cartílagos, y juntos permiten su movimiento. Se encuentran también los músculos de las mejillas, labios, lengua, el paladar inferior y superior, la úvula, campanilla, epiglotis, glotis, caja torácica y el diafragma. La función principal del aparato fonador es lograr que el sonido vocal obtenga la altura tonal, según la tensión de la laringe.

- **Aparato Resonador:** dentro de las cavidades que forman el aparato resonador, se encuentran la boca, las fosas nasales y senos óseos. Cumplen la función de modificar el aire en sonido vocal, vibrando al contacto de cada una de las cavidades según su forma. Ambos contribuyen así a la producción del sonido vocal del ser humano, el cual se distribuye de la siguiente manera:

El aire espirado pasa del diafragma hacia la parte superior de la boca, pasando por la laringe y haciendo vibrar las cuerdas vocales que allí se sitúan, para luego convertirse en sonidos articulatorios cuando choca con los órganos resonadores, dando lugar a una gran variedad de fonemas para convertirse en palabras.

La exactitud de lo hablado depende de la articulación; la altura del sonido se deriva de la tensión en la misma laringe, y la intensidad, de la respiración laringe y de la articulación.

## **b. Definición**

### **i. Qué es la voz**

La voz consiste en el sonido que caracteriza a cada ser humano para comunicar nuestros pensamientos y sentimientos. Se produce a través de la combinación de las cuerdas vocales y los órganos articuladores.

“Va íntimamente ligada a nuestras emociones, manifestando nuestro interior, tanto a nivel biológico como psicológico”.<sup>1</sup> Se caracteriza por tener volumen apropiado, cualidad y timbre agradables, así como una adecuada modulación de la melodía vocal según la edad y sexo de la persona.

Tarneaud utiliza el termino Eufonía, para denominar una “buena voz, dándole un sentido más perfeccionista y la define como “un sonido vocal de buena calidad, ligado íntimamente a una coordinación perfecta del instrumento vocal”.<sup>2</sup> Este concepto define las cualidades armoniosas y musicales de la voz que requiere el orador, el actor, el cantante y todas las personas que desean perfeccionar su voz según sus actividades ocupacionales.

## **ii. Voz de uso profesional**

“Expresarse y comunicarse por medio de la voz es una de las necesidades más importantes para el ser humano; ya que nos permite interactuar efectivamente en diferentes situaciones. Sin embargo, ésta suma un valor sumamente importante para la comunidad profesional de la voz, tales como: cantantes, operadores telefónicos, vendedores, locutores de radio y televisión, maestros, entrenadores, actores, políticos, entre otros”,<sup>3</sup> ya que su voz se convierte en el instrumento laboral indispensable de información y comunicación.

Peyrone define la voz profesional como “el resultado de conductas de uso vocal que permite a una persona realizar su tarea habitual”<sup>4</sup>, con esto se puede afirmar que “cualquier profesional que requiera de la voz para cumplir efectivamente con sus demandas laborales, será catalogado como profesional de la voz, ya que la

---

<sup>1</sup> Tulon Arfelis, Carmen, *Lavoz*, Editorial Paidotribo. España, 2000, pp 19

<sup>2</sup> De Tarneaud, *Compendio de Terapéutica Vocal*, Editorial del Instituto Mexicano de la Audición y el Lenguaje. México, 1996, pp 18

<sup>3</sup> Jiménez L., *Laringe y Voz*, extraído el 7 de junio de 2010 en [http:// www.laringeyvoz.com/quiensoy.html](http://www.laringeyvoz.com/quiensoy.html)

<sup>4</sup> Peyrone M., *Programa de Prevención Vocal*, Asociación Argentina de Foniatría y Audiología, 2001, extraído el 10 de junio de 2010 en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/304/30401204.pdf>

efectividad de toda actividad laboral dependerá de un uso adecuado y modificación de la voz según las necesidades y obligaciones socio laborales”.<sup>5</sup>

De esta manera, comprendemos entonces que la voz es una “**conducta del ser en su totalidad,**” puesto que incluye aspectos orgánicos y sociales, que se convierten en imágenes mentales; es decir, la voz se trasluce de acuerdo a cada profesión y personalidad del individuo, por ejemplo: un locutor manifiesta una imagen de carisma, animación y simpatía. Un sacerdote maneja una imagen de protección, consuelo y orientación. Un maestro maneja una imagen de enseñanza, orden y disciplina. Un político tiene una imagen vocal de convencimiento e información sobre el público oyente. Un vendedor conserva una imagen de persuasión.

Por esta razón, se hace indispensable que todo profesional de la voz tome en cuenta la importancia de cuidarla y corregir cualquier mal hábito que perjudique el uso correcto de la voz, a través de técnicas específicas que permitan su buen uso y desarrollo vocal tanto en el área laboral como personal. Para llevarlo a cabo, se requiere de un entrenamiento personalizado, específico, particularizado, progresivo y constante de su propia voz. Personalizado porque se programa de acuerdo a las capacidades y aptitudes del profesional. Específico porque se enfoca a atender las necesidades según la tarea habitual del profesional. Particularizado porque se adecua al uso de la voz de cada profesional. Progresivo porque se profundiza a medida que las exigencias de sus tareas habituales se modifiquen y/o aumenten. Y constante porque el entrenamiento vocal requiere de la formación diaria del profesional.

---

<sup>5</sup> Landazuri, Eliza, Prevención Vocal, Fundación Universitaria Manuela Beltrán. Bogotá Colombia, 2008, pp35



Al poner atención en los procesos vocales como una totalidad, ayuda a comprender, “que los problemas ocasionados en la voz, se basan en malos hábitos cotidianos que parecen correctos; y así poder cambiarlos. De esta manera se logrará una mejor calidad de vida vocal para las muchas personas que desarrollan sus tareas habituales por medio de la voz”.<sup>6</sup>

Enseñar al futuro profesional a distinguir y eliminar los malos usos vocales y a educar su voz, adquiriendo una técnica vocal adecuada a sus necesidades y aptitudes, significa nada menos que ayudarlo a lograr y mantener un rendimiento vocal acorde con las exigencias de la tarea a realizar.

### **c. Sintomatología general en un desorden de la Voz**

Las causas de los desórdenes de la voz son múltiples y variadas; generalmente se inician debido a enfermedades infecciosas o virales que afectan la nariz, faringe y laringe, ocasionando cambios momentáneos en la voz; y cuya recuperación requiere de algún fármaco que alivie dichas molestias.

Por el contrario, las personas que utilizan la voz como herramienta de trabajo, deben prestar atención a cualquier cambio que identifiquen en su voz al momento de hablar. Lo cual evitará cualquier afección mayor que involucre las vías respiratorias, el aparato fonador o los resonadores.

Estos síntomas se pueden manifestar en varias formas:

- Voz ronca o áspera
- Pérdida o alteración del tono normal y timbre de la voz
- Frecuente dolor y picazón en la garganta
- Esfuerzo de la garganta para hablar

---

<sup>6</sup> Extraído el 7 de junio de 2010 en [http://www.asalfa.org.ar/htm/articulos/art\\_24.html](http://www.asalfa.org.ar/htm/articulos/art_24.html)

- Necesidad de tragar saliva cada vez que habla
- Sensación de sequedad en la garganta
- Fatiga fonatoria (cansancio al hablar o después).
- Dolor y tensión en cuello y parte alta de la espalda.
- Carraspeo frecuente.
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta.

Cada uno de los síntomas mencionados, son causados por un abuso vocal o algún descuido de los órganos encargados para hablar. “Según la experiencia adquirida en el diagnóstico y la intervención de desórdenes de la voz, Álvarez R. y Mancera M., resumen algunos factores o riesgos que se encuentran en la cotidianidad del ser humano, mayormente en el profesional que utiliza su voz como instrumento de trabajo; y que son ocasionados, por causas de origen fisiológico, psicológico, así como hábitos de habla inapropiados, o hábitos nocivos como el cigarrillo, alcohol, etc. Cualquiera de las anteriores puede estar presente y aumentar la probabilidad de desarrollar un desorden de la voz”.<sup>7</sup>

#### **d. Técnicas para el uso correcto de la voz**

El uso profesional de la voz, requiere de actividades disciplinarias que faciliten una coordinación perfecta del instrumento vocal, el cual incluye al aparato respiratorio, el aparato fonador y el resonador. Al igual que un deportista debe entrenarse físicamente para un buen desempeño en competencias y un cantante profesional debe formarse en el dominio de la voz cantada; un locutor debe desarrollar habilidades en el uso correcto de la técnica vocal para voz hablada y realizar una rutina de ejercicios que lleven al buen empleo y uso cómodo de la

---

<sup>7</sup> Extraído el 5 de mayo de 2010 en [http://encolombia.com/medicina/otorrino/otorrinosupl\\_3123-contenido.htm](http://encolombia.com/medicina/otorrino/otorrinosupl_3123-contenido.htm)

voz, así evitar desórdenes vocales que dañen la estructura laríngea provocando enfermedades crónicas.

**i. Hábitos de Higiene Vocal:** Al hablar de “Higiene Vocal” estamos mencionando todas aquellas actividades rutinarias que ayudan a mantener una voz sana y a prevenir cualquier problema de la voz que pueda ocasionarse al hablar. A continuación encontrará algunos hábitos prácticos de higiene vocal:

- No force la voz por encima del ruido ambiental.
- Mantenga niveles de volumen bajos al oír radios o equipos de audio.
- Evite carraspear, este acto puede dañar los pliegues vocales, en lugar de carraspear es mejor tomar agua.
- Duerma al menos ocho horas diarias. Dormir menos de seis horas aumenta los riesgos a padecer lesiones vocales.
- Aproveche la ducha para practicar algún ejercicio de fonación, el vaho abre los conductos respiratorios.
- Evite deshidratarse. Pasar demasiado tiempo bajo el sol o hacer ejercicio sin tener provisión de agua, puede ocasionarle deshidratación y afectar la capacidad de las cuerdas vocales, forzándolas para producir adecuadamente la voz.
- Evite estar en áreas polvorientas, cerca de cualquier clase de humo, o en áreas donde haya polen o alérgenos de moho, éstos son irritantes del aire que afectan la membrana mucosa de la laringe, ocasionando hasta laringitis.
- El consumo de puros o cigarrillos, causa mucho daño, en ocasiones irreversible en las cuerdas vocales. Además es la causa de enfermedades graves como el cáncer de cuerdas vocales, estómago, garganta y pulmones entre otras. Provocan alergias e infecciones de vías respiratorias por la irritación crónica que se produce en estas áreas. Los

profesionales de la voz que no fuman y se someten a ambientes con alta concentración de humo de combustión de tabaco (fumador pasivo), están altamente propensos a sufrir las mismas consecuencias.

- Realice actividades deportivas para tener una buena actividad respiratoria y muscular así como para mantener un peso adecuado y canalizar positivamente sus tensiones nerviosas. Esto ayudará a evitar los trastornos de la voz ocasionados por tensión muscular excesiva.
- Antes de entrar a un lugar con aire acondicionado, cúbrase nariz y boca durante un par de minutos, hasta que el cuerpo se adecúe a la nueva temperatura. El aire acondicionado afecta la mucosa laríngea.

#### ***A nivel digestivo:***

- El aparato digestivo debe tener procesos de masticación, deglución y digestión adecuados. Cuando coma, realícelo en un ambiente tranquilo y sin presiones mentales que provoquen estrés.
- La alimentación debe ser balanceada en calidad de ingredientes y consumo de cantidad, dependiendo de las necesidades individuales. El horario debe ser respetado para evitar complicaciones digestivas. Las comidas muy condimentadas sobretodo con irritantes como el chile y los ácidos deben tomarse de acuerdo a la resistencia individual, son dañinas cuando hay infecciones de vías respiratorias.
- Evite las cenas copiosas o abundantes, éstas estimulan el reflujo del jugo gástrico o ácido estomacal que sube hacia dentro del esófago, luego hacia la laringe e irrita las cuerdas vocales. No abuse de alimentos ricos en grasas, ya que provocan sequedad de la boca.
- La hidratación es importante para mantener la lubricación de todas las mucosas involucradas en la emisión de voz. En la locución, la docencia y la política se necesitan estar constantemente ingiriendo agua. Tome al menos 2 litros de agua por día (entre 8 y 10 vasos por día). Antes y después de la utilización de su voz, debe de tomar por lo menos un vaso

de agua tibia, para recuperar humedad. En actividades al aire libre, no se debe de olvidar tener suficientemente hidratadas las mucosas de vías respiratorias. Evite las bebidas muy frías o muy calientes. Beba agua del tiempo es lo mejor para la voz.

- La ingesta de alcohol debe ser moderada y alejada del uso profesional de la voz. En ocasiones cuando el profesional de la voz está tenso, una pequeña copa de alcohol de mediana intensidad puede ayudar a relajarlo psicológicamente pero no tiene acción benéfica sobre la voz, al contrario, el alcohol deshidrata las mucosas de las vías respiratorias incluyendo a las de las cuerdas vocales y desestabiliza al sistema nervioso central. Además de ser otro factor predisponente del cáncer laríngeo.
- Evite bebidas estimulantes como cafeína, café, té o gaseosas, ya que son irritantes. Las personas que consumen por encima de tres tazas o botellas en el caso de las bebidas con cola, son el doble de propensas a los trastornos de voz. El café y el té negro en grandes cantidades causan deshidratación de mucosas laríngeas, incluyendo a las cuerdas vocales.
- Si va a cantar o hablar en público evite antes los fritos, picantes, salsas, dulces, lácteos y bebidas alcohólicas, porque espesan la saliva, lo que provoca una mucosidad que se adhiere a las cuerdas vocales, después de comer se activa la digestión (aumenta el volumen del estómago y desciende el diafragma), por lo que dificulta más la fonación.

***A nivel fonatorio:***

- En el uso de medicamentos, se recomienda que no utilice descongestionantes o fármacos no prescritos por el médico. Algunos medicamentos pueden producir deshidratación en las cuerdas vocales. Se sugiere que cada vez que consulte al médico, pregunte por los componentes del medicamento que afecten las membranas mucosas de la laringe y cuerdas vocales.

- El profesional de la voz necesita de un pequeño calentamiento de la voz previo a su uso. Se recomienda que practique diariamente ejercicios de relajación y utilizar la regla 60/10: tras 60 minutos hablando, 10 minutos de silencio.
  - Evite hablar demasiado rápido, esto puede ocasionarle fatiga vocal e inadecuado uso de la capacidad respiratoria.
  - Evite el uso excesivo de su voz, como reír a carcajadas, gritar, cantar o hablar en discursos públicos, lo cual provoca cansancio de cuerdas vocales, deshidratación, resequedad y afección de la mucosa laríngea.
  - No imite voces, esto puede producirle hiperfunción o hipofunción y posteriormente lesión orgánica en las cuerdas vocales. Si debe imitar voces profesionalmente como por ejemplo en doblajes realice entrenamiento vocal.
  - Para suavizar la voz tome un vaso de limón con miel, y si tiene que dar un “do” de pecho, hacer gárgaras con una infusión de mayor a menor, o planta de los cantores, se llamaba así porque la utilizaban los cantantes de ópera.
- ii. Posición Corporal:** “para mantener un adecuado timbre vocal, es importante que la postura corporal se encuentre en una posición adecuada y natural. Para lograrlo, utilizaremos la **Técnica Alexander**, que es un método de reeducación psicofísica. Toma su nombre de su creador, Frederick Matthias Alexander (1869-1955) profesor y actor Australiano, quien tuvo Problemas graves con su voz, lo cual le impulsó a investigar y desarrollar un método para mejorar el uso de su propio cuerpo que no sólo le devolvió la voz sino que demostró tener un alcance mucho mayor”.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup>Barlow, Wilfred, El Principio de F.M. Alexander, Editorial Paidós. Buenos Aires 1995, pp25

En el caso de disfunciones del habla nos encontramos con que muchas de éstas no afectan solamente al aparato vocal (mandíbula, lengua, labios, laringe etc.) sino que hay tensiones en diversas partes del cuerpo; es decir la postura corporal se debe enfocar en todo el funcionamiento del cuerpo relacionada con cada actividad que realicemos, lo que en la jerga de la técnica Alexander se le llama "uso de nosotros mismos, que es la manera en que las diferentes partes del cuerpo se relacionan las unas con las otras, viviendo, moviendo y poseyendo nuestro ser".<sup>9</sup>

Alexander comprendió que había una relación de equilibrio muy precisa entre la cabeza, el cuello y la espalda. Cuando este equilibrio se rompía, se desencadenaban diferentes tipos de asimetría, que luego producían diferentes tipos de molestias. Si la cabeza está desplazada hacia adelante, atrás o a los lados, este desalineamiento descompone el funcionamiento de los órganos fonadores. Al tensar o relajar los músculos que deberían trabajar de otra forma, se dificulta la emisión de voz.

Para que el cuerpo actúe naturalmente se debe cambiar los hábitos perjudiciales, es decir, prestar atención u observar cada posición errónea; luego ir estableciendo paulatinamente la nueva comprensión corporal y como primer paso, estar consciente de los movimientos para descubrir la tensión en cuello y espalda reflejada en extremidades, mala respiración y hasta voz apagada.

**iii. Relajación del Aparato Fonoarticulador:** “La palabra relajación viene del latín *relaxatio* (*relax*) que significa liberar, reposar, descansar, aflojar. Para lograr este punto de relajación, también se requiere conocer sus

---

<sup>9</sup> Winograd, Violeta, La Técnica F.M. Alexander, extraído el 12 de julio de 2010 en <http://tecnica-alexander.blogspot.com/p/articulo.html>

técnicas, hacer ejercicios y tener una disposición adecuada para lograr la distensión muscular que se deriva de la distensión mental.”

Antes de iniciar cualquier actividad fonatoria como cantar, dar un discurso, animar etc., se hace necesario que todos los músculos, especialmente los que conforman los órganos de la articulación, se encuentren debidamente relajados. Para realizar los ejercicios, debe evitarse la inclinación de la cabeza hacia atrás. Se debe estar cómodo y en la posición correcta, como ya se indicó.

- Con la mano derecha, desplace firmemente la laringe (manzana de Adán en los hombres) de izquierda a derecha. Al hacerlo conserve el ritmo parecido al de “tic tac” de su reloj. Hágalo con la yema del dedo pulgar, dedo índice y medio. Si la laringe “traquetea” mucho, significa que está muy tensa, y consecuentemente, al hablar en esta situación la voz sale opaca. A medida que la laringe se relaja, la voz sale con más brillo. Repita este ejercicio unas cincuenta veces. No tenga miedo, este movimiento no le va a causar ningún daño, por el contrario, usted notará rápidamente sus beneficios.
- Con la cabeza de frente, colóquese una mano sobre el cuello y realice rotaciones de cabeza, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Mantenga siempre la mano sobre la laringe, como en el ejercicio anterior. Practique este ejercicio cinco veces hacia la izquierda y cinco hacia la derecha.



**iv. Ejercicios de Respiración:** “la respiración es una de las bases principales para el aparato fonatorio y para realizar una adecuada técnica vocal. Por este motivo es importante conocer las técnicas adecuadas de respiración”.<sup>10</sup>

Acuéstese, colocando la mano a la altura del ombligo y comience lentamente a tomar aire, en forma armónica y lenta.

Trate de dirigirlo hacia el diafragma; si le cuesta ubicar el diafragma imagínese que es aquel músculo que se contrae cuando haces ejercicios de abdominales.

Sienta como el aire comienza a entrar despacio en el diafragma y este empieza a elevarse. Puede colocarse un libro de tamaño y peso mediano sobre el diafragma y al ingresar el aire el libro debe comenzar a levantarse según el aire que ingresa al mismo y empieza a hacerlo elevar.

#### **Ejercicios:**

- aspire profundamente y mida el tiempo que puede prolongar una vocal (Ej. aaaaaaaaaaaaaaaaaa ... ) cronometre su duración hasta quedar sin aire. Por la nariz, aspire lentamente, cuidando de que el aire que toma empuje los músculos del abdomen. Sienta que el estómago tiende a levantarse. Lentamente, expela el aire como si estuviera soplando suavemente. Se recomienda hacer esta práctica diez veces en la mañana y diez veces en la noche, durante siete días (primera semana).
- aspire en la forma indicada, sintiendo como se llena la cavidad abdominal, luego de la aspiración profunda, detenga el aire introducido (10 segundos)

---

<sup>10</sup> Miyara, Federico, La Voz Humana, respiración como base de la técnica vocal, clases de canto, editores mexicanos unidos S.A. México 1988, pp 24

y suéltelo soplando lentamente. Realícelo diez veces en la mañana y diez, en la noche, durante siete días (segunda semana).

- En la tercera semana ya vamos a aprovechar esa respiración para administrar mejor el aire y transformarlo en sonidos. Para ello, al expeler el aire, en lugar de soplar lentamente, emita el sonido de la letra u, de manera continua, sin cortar la salida del aire: uuuuuuuuuuuuuuuuuuu. La emisión del sonido debe ser suave, muy débil, para no gastar aire.
- A partir de la cuarta semana, y con el mismo ritmo de práctica, realice aspiraciones profundas y emita sonidos con diferentes vocales pero variando la intensidad; es decir, unas veces haciéndolas sonar fuerte y otras muy débiles. Obviamente, cuando se producen sonidos fuertes, el aire se terminará más rápido; pero, así se aprenderá a dominar la salida y a conocer variaciones de modulación.
- En la quinta semana, se diferenciarán sonidos nasales: con el mismo aire, en vez de vocales, pronunciar las letras m y n. Para el efecto, aspirar profundamente, hacer sonar mmmmm... y nnnnnnnnn... alternadamente en cada respiración. Poner especial atención a la repercusión de esos sonidos en toda la cabeza. Sentir como toda ella vibra. Mezclar esas consonantes con vocales. Por ejemplo: nnnnaaaa... nnnneeee... etc.

Así mismo puede practicar con la lectura. “Primero es importante conocer que la mayoría de las personas aprenden desde niños a leer en voz alta tanto en la casa como en la escuela y eso crea el hábito que más entorpece la lectura, “*la vocalización*”, por esa razón, debemos practicar la lectura sólo con los labios, en silencio”.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Miyara, Federico, La Voz Humana, respiración como base de la técnica vocal, clases de canto, editores mexicanos unidos S.A. México 1988, pp 25-31

- v. Preparación del Aparato Fonador o Calentamiento Vocal:** Cualquier locutor que se disponga a utilizar su voz; y que haya obtenido la respiración correcta y realizado los ejercicios de relajación necesarios, deberá preparar el aparato fonador para poder iniciar la actividad de los órganos y músculos que intervienen en la emisión de la voz, en forma suave, con el objetivo de eliminar la posibilidad de lesionarse.

Los autores Ruiz Lugo y Monroy Bautista, en el libro Desarrollo Profesional de la voz, recomiendan que: “los ejercicios para esta preparación deben realizarse de manera progresiva partiendo de menor a mayor esfuerzo. Deberá iniciarse con la práctica de la gimnasia facial seguida de la gimnasia bucofaríngea para la articulación y vocalización”.<sup>12</sup>

- 1. Gimnasia Facial:** los ejercicios de gimnasia facial se deben realizar constantemente, para lograr así el dominio muscular y mental, lo cual permitirá practicarlos con facilidad en diferentes ocasiones. Es preferible que se realicen frente al espejo.
- 2. Ejercicios para soltura mandibular:** abrir la boca tanto como pueda, de un solo golpe tratando que la mandíbula caiga sobre la garganta. Abrir la boca simulando el bostezo y cerrarla, repetir cinco veces o más. Abrir la boca y mover la mandíbula a la derecha y a la izquierda sin mover la cabeza; repetir diez veces o más. Proyectar el maxilar inferior hacia delante de manera repentina como en actitud de mordisco luego bajar y cerrar la boca fuertemente, repetir cinco veces o más.
- 3. Ejercicios para flexibilidad labial:** con la boca cerrada apretar los labios hacia adentro sosteniendo unos instantes y luego aflojar para que vuelva a su posición normal y relajada. Repetir diez veces o más. Con la boca cerrada mover los labios de izquierda a derecha. Repetir

---

<sup>12</sup> Ruiz Lugo, Marcela y Monroy Bautista, Fidel, Desarrollo Profesional de la voz, Editores Mexicanos Unidos S.A. 1993, Pág. 41

dieciséis veces o más. Con la boca cerrada, los labios apretados y como si fuera a soplar, intentar pronunciar el fonema P sin sonido ni vocal, solamente dejando salir el aire, diez veces o más. Alargar los labios hacia los lados simulando una sonrisa. Simular la sonrisa sólo hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Apuñuscar los labios como si se fuera a dar un beso al mismo tiempo, cerrar los ojos bruscamente. Practicar las diferentes posiciones labiales para cada vocal. En forma circular, recorra de izquierda a derecha y viceversa los labios inferior y superior. Repita cinco veces.

**4. Ejercicios para soltura de lengua:** saque la lengua lo más que pueda y éntrela, hágalo varias veces. Con la boca abierta, haga que la punta de la lengua toque sucesivamente los dientes superiores e inferiores, la comisura labial derecha y después la izquierda. Repítalo seis veces. Con la lengua realice el ruido de un motor, lo que es lo mismo coloque constantemente la **R**. Utilicemos la letra **L** y cantemos sólo con esa letra: "LLLL..." Una melodía en la mañana y otra en la noche, sólo con la letra 'ele'.

**5. Ejercicios para dar soltura a las mejillas:** con la boca cerrada infle y desinfe las mejillas. Repita cinco veces. Infle alternativamente la mejilla derecha y la mejilla izquierda, como haciendo buches. Repita seis veces.

**vi. Gimnasia Bucofaríngea para Vocalización:** “son una serie de ejercicios que ayudan a entrenar los músculos que intervienen al hablar (labios, lengua, paladar). Al realizar estos ejercicios de una forma constante nos ayudará a obtener una pronunciación precisa y clara”.<sup>13</sup>

- En posición cómoda: de pie, sentado o acostado, abriendo bien la boca pronuncie dibujando bien cada vocal en forma prolongada e intermitente:

---

<sup>13</sup> Pérez, Mario Alberto, Prácticas Radiofónicas, Manual del Productor, Editorial Porrúa. Mexico, 1998, pp25

aaaaaaaa a-a-a-a-a-a-a aaaaaaaaa etc.  
 eeeeeeee e-e-e-e-e-e-e eeeeeeee etc.  
 iiiiiiii i-i-i-i-i-i-i iiiiiiii etc.  
 ooooooooo o-o-o-o-o-o-o ooooooooo etc.  
 Uuuuuuuu u-u-u-u-u-u-u uuuuuuuu etc

- Ligando las vocales realice todas las combinaciones posibles ejemplo:

a-i-o- aaaaaaaaa	iiiiiii aaaaaaaaa
a-i-a-e-u-e- eeeeeeee	uuuuuuuu eeeeeeee- u-e

- Practique diptongos cortados y ligados acentuando en unas ocasiones la primera vocal y en otras la segunda:

a-e-áe áe áe a-e áe áe áe aé	a-i- áí-ái-aí- aí- áí-ái- aí- aí –a-i
a-o-áo-áo-aó- auó-auó- auó	a-u- áu- áu- aú- aú- aú
a-a-éa-éa- eá-eá	e-i- éi-éi- eí- eí
e-o- éo- éo- eó-eó	e-u- éu-éu- eú-eú
i-a- ía-ía- iá-ía	i-e- íe-íe- ié-ié
i-o- ío-ío- ió-ío	i-u- íu-íu- iú-iú
o-a óa-óa oá-oá	o-e óe-óe oé-oé

- Ahora practique triptongos (tres vocales unidas) variando las vocales, haciéndolo de manera ligada e intermitente:

aaaaaaaaéiiiiiii, áeeeeeeeíiiiiiii  
 áeeeeeeeiiiiiii, aaaaaaaaaeeeeeeeeiiiiiiií

Puede hacer todas las combinaciones que desee ejemplo: aea aei aeo, aeu aia  
 aie aio aiu aoa aoe aoi aou aua aue aui auo eae eai eao eau eia eie eio eiu eoa.

- Pronuncie una por una las cinco vocales alargando el sonido, utilizando una tonalidad de baja a alta como imitando una sirena:

aaaaaaaAAAAAAAAA.....eeeeeeeEEEEEEEE.....iiiiiiiIIIIII.....  
 oooooooooOOOOOOOO.....uuuuuuuuUUUUUUUU.....

- Realice el mismo ejercicio a la inversa partiendo de una tonalidad alta a una tonalidad baja:

AAAAAAAAaaaaaa.....EEEEEEEeeeeeeee.....IIIIIIiiiiiii.....  
 OOOOOOOoooooooo.....UUUUUUUUuuuuuuuu.....

**vii. Fonemas del Castellano que presentan mayor dificultad en la dicción**

A continuación palabras, frases y rimas con los fonemas del castellano, que mayor dificultad presentan en la dicción. Se recomienda que se practique constantemente y asegurarse que los órganos que intervienen en la voz sean los adecuados y en la posición correcta.

**Fonema R (Vibrante múltiple):** en este fonema se suelen presentar varios defectos de pronunciación: si la lengua no se afila bastante en su punta, sus lados rozan o tocan los laterales, y no se produce la vibración característica del mismo, por lo que resulta “arrastrado”, con sonido semejante a **sh**; si la lengua se retrae se abulta en su base, se produce un sonido gutural semejante a **g**. Hay que evitar cuidadosamente ambos defectos, especialmente el primero muy frecuente entre nosotros.

Erre	Cigarro	Corren	Rufa	Recia	Rajada
Ruedan	Rápidas	Ruedas	Ruleta	Rugiente	Raudo
Ferrocarril	Ruin	Relato	Señor	Calor	Par
Retorcido	Réplica	Retorno	Rendidor	Color	Sabor
Ramiro	Ramos	Reforma	Hedor	Sudor	Candor

### Fonema R (Vibrante Simple)

Loro	Marinero	Corea	Coraza	Torero	Gerente
General	Safiro	Honduras	Marea	Marzo	Toro
Nuera	Oro	Faro	Arancel	París	Erizo
Cera	Pariente	Uranio	Verano	Barato	Usurero

### Fonema D

Realidad	Dardo	Dualidad	Ordenado	Cansado	Sólido
Dos	Puntada	Colador	Dictado	Donde	Dedal
Disgusto	Todo	Dedo	Dormido	Domado	Pasado
Disco	Juventud	Verdad	Bondad	Usted	Lealtad

### Fonema T

Tal	Gota	Patio	Tope	Pito	Bata
Tos	Último	Estaba	Topa	Bota	Lata
Tan	Hasta	Tomás	Tapa	Yate	Jota
Tul	Tito	Tetero	Tema	Tala	Tiza
Tipo	Arete	Arte	Tape	Toco	Toque

**Fonema S:** el principal problema que presenta este fonema es al equilibrarlo, es decir pronunciarlo ni demasiado silbante, ni demasiado suave, se debe evitar que se transforme en sh, o que desaparezca la “J”. Lo cierto es que la **s** es uno de los fonemas más complicados, hay profesionales de la voz a quienes la consonante **s**, les silba demasiado, en estos casos el soplo suele pegar fuertemente al micrófono.

Estos ejercicios de fonemas específicos se deben realizar leyendo, primero en voz alta, pero lento y claro, aumentando poco a poco el ritmo y la velocidad hasta hacerlo en forma exagerada, cuidando siempre la claridad y perfecta pronunciación de cada sonido de cada letra y de cada palabra. Después deberá disminuirse la velocidad hasta hacerlo en forma lenta y viceversa.

### **viii. Ejercicios de Modulación**

- Lea un párrafo con voz natural, luego vuelva a leer muy quedo (casi susurrando); y, después, lea con toda intensidad de voz. Proceda igual con frases musicales o con canciones.
- Tome una poesía e interprétela: decirla con sentimiento. Inspirarse y recitar un poema con las inflexiones de voz necesarias para captar su mensaje. Seguidamente, vuelva a leer; pero, esta vez, alternando el volumen de voz: un verso piano y un verso fuerte. También hacerlo con canciones.
- Tome diversas frases interrogativas (?), admirativas (!) y de suspenso (...). Léalas o dígalas con el sentido que indican los signos respectivos. Por ejemplo:

¡Basta, Detengamos la injusticia!

La besó apasionadamente, y, entonces...

¿Cuánto tiempo hace que no besas a tu madre?

Esforzarse por repetir frases similares, pero cada vez de diversa forma, con otra entonación. Recordar las connotaciones. Por ejemplo:

Qué profesional.

¡Qué profesional! (Admiración que aprueba la gran calidad)

¡Qué profesional! (Admiración que critica la mala calidad)



¡Qué profesional...! (Frase burlona)

¿Qué profesional? (Pregunta a qué profesional se refiere)

¿Qué... profesional? (Doble pregunta que expresa duda)

¿Qué ... profesional! (Pregunta y afirmación admirativa) etc.

Nótese la variedad de connotaciones o sentidos que se le puede dar a una palabra solamente con cambiar la entonación o modulación de su voz.

### **3. Delimitación**

La investigación se realizó con 15 locutores y locutoras de las radiodifusoras: Grupo Nuevo Mundo (40 principales y la Sabrosona), Radio Grupo Alius (Kebuena, Radio Viva y Radio Punto) y Radio Impacto, ubicadas en las zonas 4 y 7 del área metropolitana, la población investigada oscila entre 25 y 35 años de edad, con escolaridad universitaria la mayoría de ellos y con situación económica media a media alta, que manifiestan hábitos inadecuados al utilizar su voz.

## CAPÍTULO II

### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### A. Técnicas

1. **Observación Directa:** es una técnica que consistió en observar atentamente a los locutores en su puesto de trabajo, se tomó información y se registró para su posterior análisis. Se observó si el locutor realizaba los ejercicios necesarios antes de iniciar sus labores, si utilizaba las posturas adecuadas al hablar, y si hacía uso adecuado de la respiración antes, durante y después de hablar, además de identificar hábitos de higiene vocal.
2. **Entrevista a profundidad:** es una técnica cualitativa de carácter holístico, que permitió un encuentro de carácter privado y cordial con cada locutor quien contó su historia y respondió a preguntas relacionadas el grado de abuso vocal que manifestaban al momento de utilizar su voz en el área laboral, y si practicaban alguna técnica para el cuidado de su voz.
3. **Batería de Pruebas de la Voz:** constaba de la utilización conjunta de diversos test que permitieron determinar la existencia o posibles causas de los problemas de la voz o que perjudicaran su funcionamiento adecuado.

#### B. Instrumentos

Dentro de los instrumentos que fueron utilizados para dicha investigación están:

1. **Guía de Observación Directa:** lista de cotejo que está formada por cuatro ítems, el cual se llevo a cabo llevó a cabo según citas previamente establecidas con los directores de las emisoras en el lugar de trabajo de cada locutor, la observación duró aproximadamente treinta minutos, en el cual se

registraron los datos obtenidos en fichas de recolección. Durante esta visita se estableció la fecha para llevar a cabo la realización de la entrevista.

**2. Guía de Entrevista a profundidad:** se procedió a entrevistar a cada locutor individualmente y cara a cara, durante un tiempo aproximado de 30 a 45 minutos; esta guía consistía en siete preguntas base que daban a conocer información pertinente acerca de los problemas de la voz.

**3. Batería de Pruebas de la Voz:** esta batería se clasificó en diferentes áreas dentro de las cuales podemos mencionar:

- a. **Mecanismo del habla:** test para evaluar los órganos bucales del aparato fonoarticulador; verificar si existía algún problema en su estructura y funcionamiento.
- b. **Comportamiento del habla:** test para evaluar la función y cualidades de la voz, identificando cualquier anomalía que se pudiera presentar al momento de hablar.
- c. **Historia de la calidad de la voz:** test para conocer en forma detallada el desarrollo físico y de salud del aparato fonoarticulador, así como otras funciones relacionadas con la voz, para identificar si existió algún problema en su funcionamiento.

**4. Folleto de técnicas del uso correcto de la voz:** este folleto constó de 6 páginas de información detallada acerca de técnicas de higiene vocal entre las cuales se encontraban: posición corporal, relajación del aparato fonoarticulador, ejercicios de respiración, calentamiento vocal y gimnasia facial. Dicho folleto se hizo entrega enfocando las áreas que cada locutor debía fortalecer, según el diagnóstico obtenido a través de las pruebas aplicadas.

## **CAPÍTULO III**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **A. Características del lugar y de la población**

##### **1. Características del lugar**

Se realizó el proyecto de investigación en 3 radiodifusoras nacionales entre ellas. Radio Grupo Alius, Grupo Nuevo Mundo y Radio Impacto.

Dichas emisoras se encuentran ubicadas dentro del perímetro metropolitano, específicamente en zonas 4 y 7. Cada una de ellas cuenta con cabinas de grabación para spots y anuncios, así como cabinas principales de radio donde se encuentra la consola, computadora, micrófono y bocinas de retorno.

##### **2. Características de la población**

Los locutores que participaron en la aplicación del proyecto son 5 mujeres y 10 hombres con edades entre 25 y 35 años, los cuales residen en la ciudad de Guatemala. Algunos de ellos con preparación universitaria a nivel Licenciatura y Técnico en las áreas de locución, periodismo, mercadeo y publicidad. Algunos otros con preparación empírica acerca de locución y con situación económica media a media alta.

## **B. Presentación, Análisis e Interpretación de los Resultados**

Expresarse y comunicarse por medio de la voz es una de las necesidades más importantes para el ser humano, ya que nos permite interactuar en diferentes situaciones. Sin embargo; ésta suma un recurso invaluable para la comunidad profesional de locutores, ya que su voz se convierte en el instrumento laboral de información y comunicación social. El uso apropiado de la voz permite tener una voz saludable, en este sentido, se hace indispensable que los locutores presten atención a cualquier molestia o síntoma vocal; y apliquen a su rutina laboral, el uso de prácticas vocales adecuadas para prevenir cualquier daño severo a la voz y a su estructura laríngea.

Como parte del complemento de esta investigación se interactuó con un grupo de locutores de diferentes emisoras nacionales, a quienes se les visitó en sus actividades laborales dentro de la cabina. Se pudo observar que 09 de 15 locutores no realizan ejercicios de calentamiento vocal antes de salir al aire. También se observó que 11 de los locutores se acomodan en su silla de trabajo optando por una postura inadecuada durante su programación.

Se identificó que todos los locutores utilizan diferentes técnicas respiratorias. Dentro de las varias formas de cuidar la voz, se pudo notar que 8 de 15 locutores no llevan ningún líquido para hidratar su garganta; que todos mantienen bocinas de retorno dentro de la cabina con altos decibeles de volumen y 12 de ellos carraspean; además, se encontró que una de las locutoras comía helado durante su turno.

Durante la entrevista, se les preguntó el tiempo que llevan trabajando como locutores, 05 de ellos llevan de 3 a 7 meses, otros 04 llevan trabajando de 1 a 3

años, 03 han laborado de 6 a 8 años y 03 llevan de 10 a 29 años utilizando su voz como locutores.

Al preguntarles las horas que trabajan durante la semana, 5 respondieron que trabajan 1 hora por semana y 10 laboran de 3 a 4 horas al día, o bien, 20 horas por semana dentro de cabina, animando, contestando llamadas telefónicas, hablando sobre temas de interés, terminando su jornada laboral grabando spots o preparando la programación del siguiente día.

Además de trabajar como locutores, ellos realizan otras actividades usando su voz, dentro de las que están: animar eventos, conciertos, grabar anuncios publicitarios, realizar promociones en centros comerciales, plazas, fiestas, hacer enlaces y participar como maestros de ceremonias en actividades; además de realizar todo lo anterior, 05 de locutores también cantan. Dentro de estas actividades laborales, se pudo identificar que 12 de los locutores hidratan su garganta con agua pura, té o algún líquido extra.

Dentro de estas actividades mencionaron que en las animaciones al aire libre debían forzar, impostar o crear la voz de acuerdo a la actividad que desarrollaban, enfocándose en la modulación y dicción para obtener una voz alegre y entusiasta, de esta manera transmitir a los oyentes una adecuada imagen vocal; no importando si el ambiente era polvoriento, húmedo, ruidoso o si había humo de cigarrillos; agregando que notaban cambios bruscos en la fuerza y calidad de su voz, pero que esto era parte del trabajo.

De los quince locutores, tres de ellos reconocieron haber perdido su voz más de alguna vez, razón por la cual recurrían a remedios caseros o a automedicarse con antiinflamatorios y antibióticos para recuperar nuevamente su voz.

Todos han identificado haber padecido molestias, infecciones o dolor en garganta y cuerdas vocales, sin embargo 10 de los 15 locutores no visitaron a un otorrinolaringólogo para mejorar su condición. Manifestaron también que su puesto de trabajo es mal remunerado, lo que conlleva a que acepten trabajos extras utilizando su voz por más tiempo y sobrecargándose de estrés.

En la aplicación de la batería de pruebas de la voz, se evaluó la estructura, funcionamiento, desarrollo físico y de salud del aparato fonoarticulador, así como la función y cualidades de la voz, ya que contribuyen a la producción del sonido vocal del ser humano. Al evaluar la estructura y funcionamiento de labios, dientes, lengua, paladar, orofaringe, úvula y fauces, no se detectó ninguna anomalía o alteración en dichos órganos. Sin embargo; a nivel del mecanismo de respiración, se encontró que 03 locutores posee un patrón respiratorio clavicular, 07 posee un patrón respiratorio torácico, esto a causa de la poca o ninguna práctica de ejercicios de respiración; y solo 05 posee el patrón respiratorio abdominal.

En relación a la calidad de la voz sufren cambios en el tono y fuerza de la voz, debido a que 07 de ellos padecen de alergias, 03 han sufrido estos cambios por hablar largas jornadas de trabajo, 05 han experimentado cambios en su voz por gritar y animar en eventos, y el 03 de ellos sufren cambios de su voz cuando están nerviosos.

En las cualidades de la voz se identificó que los locutores utilizan su tono de voz natural, pero no el patrón de la fuerza en el que se involucra el patrón respiratorio; lo que provoca cansancio y resequedad de las cuerdas vocales y mala calidad de la voz, dando como resultado una voz áspera o ronca. Así mismo, se detectaron defectos de dicción, fluidez y modulación tales como: frases incompletas, palabras quebradas, verbalización excesiva, omisión de

vocales y repetición de palabras o frases, ya que utilizan una frecuencia demasiado rápido al momento de locutar o animar, gastando más rápido la cantidad de aire que tienen para hablar.

En esta evaluación, se pudo conocer también, la historia de la calidad de la voz, la cual registra la historia de salud de la voz en el locutor; en esta área se pudo identificar que 03 de los locutores han padecido cansancio laríngeo, otros 03 padecieron congestión nasal. 09 de los 15 locutores han padecido de alergias, sinusitis y catarros crónicos; 05 de los anteriores también han sufrido de laringitis, infecciones severas en amígdalas y fauces. De los 15 locutores, 05 han sufrido de disfonías (ronquera) y 03 de afonías (pérdida total de la voz). La mayoría manifestó que estos padecimientos fueron ocasionados por cambios de clima, polvo y aire acondicionado; a lo que recurrieron a automedicarse con: clavulín, antibióticos, aspirina hervida, inyecciones de ampicilina, té caseros combinados con ajo y miel, entre otros.

Al finalizar las evaluaciones, se pudo comprobar que todos los locutores poseen malos hábitos al utilizar su voz, que no conocen técnicas de relajación del aparato fonoarticulador, que no practican ejercicios de respiración lo cual perjudica su patrón respiratorio, por lo que fue necesario elaborar un folleto conteniendo técnicas del uso correcto de la voz, tales como ejercicios de respiración, posición corporal, relajación del aparato fonoarticulador, calentamiento vocal y gimnasia facial, contribuyendo a prevenir y/o corregir malos hábitos al hablar.



Al finalizar con esta serie de evaluaciones, entrevistas y observaciones; se pudo identificar que son pocos los locutores que cuidan su voz antes y después de su jornada laboral, que la mayoría no toma conciencia de la importancia de cuidar su voz de manera regular y constante, que forzan su voz mas allá de la capacidad vocal que poseen, que mantienen un patrón respiratorio inadecuado el cual es vital para la fuerza en la voz, que mas de alguna vez han padecido problemas en la voz y que aún así no buscan ayuda profesional de la voz, que estas malas costumbres están afectando las cualidades en el tono de su voz, lo cual es vital para una voz de uso profesional. También se pudo notar que las personas que han recibido alguna preparación académica en cuanto a locución, no ponen en práctica técnicas básicas de higiene vocal, ya sea porque las han olvidado o porque le han restado importancia a estos ejercicios por su simplicidad; en cuanto a los locutores empíricos, es decir, aquellos que han adquirido experiencia en el área de locución sin preparación académica, demuestran escaso conocimiento y dominio de técnicas para el cuidado de la voz; además ambos locutores exceden su nivel de confianza en el desarrollo de su voz, lo que les lleva a considerar erróneamente que nunca llegarán a perderla poniendo en mayor riesgo la salud de su aparato fonoarticulador. Comprobando así, que los locutores abusan de la calidad bocal de su voz y de seguir así, provocará un impacto negativo en la imagen vocal ante los oyentes, y a afecciones mayores a nivel fisiológico, lo que conlleva consecuencias como: desajustes emocionales que limiten la realización personal y laboral; y en peores casos, la incapacidad temporal o definitiva del aparato vocal en los locutores.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **A. Conclusiones**

1. Al evaluar a locutores de las radiodifusoras: Grupo Nuevo Mundo, Radio Grupo Alius y Radio Impacto, ubicadas en las zonas 4 y 7 del área metropolitana, se pudo comprobar que sí manifiestan abuso vocal y mal uso de su voz al momento de hablar.
2. Los locutores tienen la idea errónea, de que la voz no se pierde con el tiempo, lo que aumenta su falta de interés en la práctica de cuidados preventivos de la voz.
3. Aunque la mayoría de locutores entrevistados recibieron preparación académica, desconocen el significado de higiene vocal, confundiéndola por higiene bucal. Lo cual acrecienta su desconocimiento de hábitos correctos para cuidar la voz y protegerla ante cualquier factor ambiental.
4. Los malestares o problemas de la voz que los locutores manifestaron haber padecido a lo largo de su carrera profesional; se ha dado como consecuencia a la falta de ejercicios o técnicas para cuidar su voz antes durante y después su programación laboral.
5. Ante cualquier problema de la voz, los locutores optan por tomar algún remedio casero o visitan a un médico general, sin tomar en cuenta que como profesionales de la voz, requieren del control multidisciplinario de un otorrinolaringólogo y un terapeuta de la voz.

6. Algunos locutores empíricos y académicos, poseen un patrón respiratorio inverso o inadecuado, afectando su capacidad respiratoria lo que conlleva a problemas del aparato fonador en el futuro.

## **B. Recomendaciones**

Se recomienda a los locutores de las diferentes radiodifusoras nacionales:

1. Tomar conciencia del uso y mal uso de la voz al momento de hablar para poder identificar los abusos y poder realizar los cuidados pertinentes. Si va a hablar por más de 60 minutos ininterrumpidos, aplique la regla 60/10: tras 60 minutos hablando 10 minutos de silencio.
2. Reconocer que la voz no es eterna si no se le prestan los cuidados preventivos necesarios.
3. Al desconocer el significado de higiene vocal les perjudica al ejecutar su trabajo por lo que se recomienda poner en práctica los conocimientos adquiridos en su oportunidad.
4. Realizar ejercicios de calentamiento vocal antes de entrar a cabina.
5. Ante el menor síntoma de cambio de calidad vocal que pueda sentir, tales como: voz opaca, quiebres de voz, problemas con el vibrato, aparición de ruido en la emisión, pérdida de volumen, disfonías de más de una semana de duración, etc. consultar inmediatamente a un Otorrinolaringólogo y a un terapeuta de lenguaje (profesionales de la voz). Si siente acidez, consulte al Gastroenterólogo. El reflujo gastro esofágico puede afectar las cuerdas vocales y alterar su funcionalidad.

6. Realizar ejercicios de respiración para adquirir el patrón respiratorio adecuado.

## BIBLIOGRAFÍA

- Barlow, Wilfred, *El Principio de F.M. Alexander*, Editorial Paidós. Buenos Aires 1995, 145pág.
- Canuyt, Georges, *La Voz, Técnica Vocal*, 6ª Edición, Editorial Librería Hachette, S. A. Buenos Aires, Argentina, 1958, 226 pág.
- Conable B., Conable W., *Cómo Aprender La Técnica Alexander*, Editorial Obelisco. Barcelona, 2001. 138 pág.
- Cooper, Morton, *Modernas Técnicas de Rehabilitación Vocal*, Editorial Médica Panamericana S.A.. Buenos Aires, 1974. 205 pág.
- De Tarneaud, *Compendio de Terapéutica Vocal*, Editorial del Instituto Mexicano de la Audición y el Lenguaje. México, 1996, 144 pág.
- Landazuri, Eliza, *“Prevención Vocal”, una responsabilidad fonoaudiológica en los profesionales de la voz aportes de una investigación de locutores en Bogotá, Umbral Científico*, Fundación Universitaria Manuela Beltrán, Bogotá Colombia, 2008, 135 pág.
- López Temperan, W. *Las Técnicas Vocales*. Editorial Temperán. Montevideo, 1970, 167pág.
- Miyara, Federico, *La Voz Humana, respiración como base de la técnica vocal, clases de canto*, editores mexicanos unidos S.A. México, 1988, 220 pág.

- Murray Morrizon, Linda Rammage, Hamish Nichol *Tratamiento de los Trastornos de la Voz*, Editorial Masson. Barcelona, España, 1996.
- Payne, R. *Técnicas De Relajación*. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1996, 75pág.
- Pérez, Mario Alberto, *Prácticas Radiofónicas*, Manual del Productor, Editorial Porrúa. Mexico, 1998, 189 pág.
- Peyrone, María Cristina, *La Voz Profesional*, Editorial Paidotribo. Barcelona España, 1996, 234 pág.
- Ruiz Lugo, Marcela y Monroy Bautista, Fidel, *Desarrollo Profesional de la voz*, Editores Mexicanos Unidos S.A. 1993, 200pág.
- Tobías Corredera Sánchez, *Defectos en la Dicción Infantil*. 2da. Edición, Editorial Kapelusz S.A. Buenos Aires, Argentina, 1949, 175pág.
- Tulon Arfelis, Carmen, *La Voz*, 2ª Edición, Editorial Paidotribo. Barcelona, España, 2000, 187pág.
- Prensa Libre, 2000
- Nuestro Diario 2000

## EGRAFÍAS

- Jiménez L., *Laringe y Voz*, extraído el 7 de junio de 2010 en <http://www.laringeyvoz.com/quiensoy.html>
- Peyrone M., *Programa de Prevención Vocal, Asociación Argentina de Foniatría y Audiología*, 2001, extraído el 10 de junio de 2010 en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/304/30401204.pdf>
- Winograd, Violeta, *La Técnica F.M. Alexander*, extraído el 12 de julio de 2010 en <http://tecnica-alexander.blogspot.com/p/articulo.html>
- [http://www.asalfa.org.ar/hm/articulos/art\\_24.html](http://www.asalfa.org.ar/hm/articulos/art_24.html), Extraído el 7 de junio de 2010.
- <http://encolombia.com/medicina/otorrino/otorrinosupl3123-contenido.htm>, extraído el 5 de mayo de 2010.
- <http://www.encolombia.com/medicina/otorrino/otorrinosupl31203-evolucion.htm>, extraído el 23 de junio de 2010
- <http://estrejazz.blogspot.com/2006/06/tecnica-vocal.html>, extraído el 12 de mayo de 2010
- <http://www.fceia.unr.edu.ar/acustica/biblio/fonatori.pdf>, extraído el 18 de mayo de 2010
- [http://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/05\\_Problemas\\_Voz.pdf](http://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/05_Problemas_Voz.pdf), extraído el 25 de junio de 2010

# **ANEXOS**



**Tabla No. 1**

**Práctica de hábitos de higiene vocal que realizan los locutores durante su programación en la radio**

Locutores	Ejercicios de calentamiento vocal antes de salir al aire	Postura Adecuada	Hidratán su garganta mientras locutan	Nivel medio de volumen en las bocinas de retorno	Evitan carraspear cada vez que usan su voz
Si realizan	06	03	07	0	03
No realizan	09	11	08	15	12

**Tabla No. 2**

**Tiempo que llevan los locutores utilizando su voz**

Años	3 a 7 meses	1 a 3 años	6 a 8 años	10 a 29 Años
Locutores	05	04	03	03

**Tabla No. 3**

**Horas que trabajan los locutores utilizando su voz durante la semana**

Horas	01 hora a la semana	20 horas a la semana
Locutores	05	10

**Tabla No. 4**

**Historia General de Salud en la Voz de los Locutores**

Locutores	Se han enfermado de la garganta	Han Perdido la voz	Nunca han visitado a un Otorrino
Si	15	03	05
No	0	12	10

**Tabla No. 5**

**Patrón Respiratorio de los locutores**

Patrón Respiratorio	Clavicular	Torácico	Abdominal
Locutores	03	07	05

**Tabla No. 6**

**Causas que Provocan Cambios en el Tono y Fuerza de la Voz**

Causas	Por alergias	Por hablar en Exceso	Por gritar o animar eventos	Por Nerviosismo
Locutores	07	03	05	03

**Tabla No. 7**

**Historia de Salud por Enfermedades Específicas en los Locutores**

Enfermedades	Cansancio Laríngeo	Congestio-namiento Nasal	Alergias y Catarros Crónicos	Laringitis	Disfonías	Pérdida de la voz
Locutores	03	03	09	05	05	03

# TÉCNICAS DEL USO CORRECTO DE LA VOZ



Dirigido a Locutores de  
Radiodifusoras en Guatemala

## IMPORTANCIA DE LA VOZ:

Expresarse y comunicarse por medio de la voz es una de las necesidades más importantes para el ser humano, ya que nos permite interactuar en diferentes situaciones.

Sin embargo; ésta suma un recurso invaluable para la comunidad profesional de locutores, ya que su voz se convierte en el instrumento laboral de información y comunicación social.

El uso apropiado de la voz permite tener una voz saludable, en este sentido, se hace indispensable que los locutores presten atención a cualquier molestia o síntoma vocal; y apliquen a su rutina laboral, el uso de prácticas vocales adecuadas para prevenir cualquier daño severo a la voz y a su estructura laríngea. A continuación se presentan técnicas que favorecen un desarrollo óptimo vocal.

## CONTENIDO

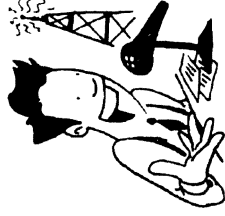
Hábitos de higiene vocal.....	2-3
Postura corporal.....	4
Relajación del aparato fonador.....	4
Ejercicios de respiración.....	5
Preparación del aparato fonador ...	6-7
Gimnasia bucofaríngea.....	7
Fonemas del castellano que presentan mayor dificultad en la dicción.....	8-9
Ejercicios de modulación.....	10
Recomendaciones...	11

## Hábitos de Higiene Vocal:

Son todas aquellas actividades rutinarias que ayudan a mantener una voz sana y a prevenir cualquier problema de la voz que pueda ocasionarse al hablar.

- **No force la voz** por encima del ruido ambiental.
- **Mantenga niveles de volumen bajos** al oír radios o equipos de audio.
- **Evite carraspear**, este acto es semejante a golpear entre sí los pliegues vocales, en lugar de carraspear es mejor tomar agua.
- **Aproveche la ducha** para practicar algún ejercicio de fonación, el vaho abre los conductos respiratorios. Inspire como si estuviera oliendo una flor y espire con la boca abierta sobre un espejo, si lo está haciendo bien el vaho tiene que marcarse en el cristal.
- **Realice calentamiento de la voz previo a su uso**, practique diariamente ejercicios de relajación y utilice la regla 60/10: tras 60 minutos hablando, 10 minutos de silencio.
- **Manténgase bien hidratado**, ingerir entre 6 y 8 vasos de agua al día permite una buena producción de moco en la garganta, y lubrica los pliegues vocales. Antes y después de utilizar su voz, tome por lo menos un vaso de agua tibia para recuperar humedad. En actividades al aire libre, mantenga hidratadas las mucosas de vías respiratorias. Evite bebidas muy frías o muy calientes, beber agua al tiempo es lo mejor para la voz.
- **La ingesta de alcohol** debe ser moderada y alejada del uso profesional de la voz. Se dice que una pequeña copa de alcohol de mediana intensidad ayuda a liberar el estrés y aclarar la garganta. Pero es todo lo contrario, el alcohol deshidrata las mucosas de las vías respiratorias y las cuerdas vocales.
- **Evite bebidas estimulantes** la cafeína, café, té o gaseosas son irritantes, al consumir por encima de tres tazas o botellas de gaseosas al día, provoca deshidratación de las mucosas laríngeas, incluyendo a las cuerdas vocales.
- **Si va a cantar o hablar en público** evite antes: los fritos, picantes, salsas, dulces, lácteos y bebidas alcohólicas, ya que espesan la saliva, provocando una mucosidad que se adhiere a las cuerdas vocales; después de comer se activa la digestión (aumenta el volumen del estómago y desciende el diafragma), por lo que dificulta más la fonación.

- **Evite estar en áreas polvorosas**, cerca de cualquier clase de humo, o en áreas donde haya polen o alérgenos de moho, éstos afectan la membrana mucosa de la laringe.



- **Evite el consumo de puros y cigarrillos**, el humo del cigarrillo al pasar por los pliegues vocales hacia los pulmones produce irritación y edema de los fumadores pasivos, están altamente propensos a sufrir las mismas consecuencias. Su consumo puede ocasionar daños irreversibles en las cuerdas vocales.



- **Antes de entrar a un lugar con aire acondicionado**, cúbrase nariz y boca durante un par de minutos, hasta que el cuerpo se adecúe a la nueva temperatura. El aire acondicionado afecta la mucosa laríngea, y deshidrata la garganta

- **Realice actividades deportivas**, ya que permite la adecuada actividad respiratoria y muscular; mantiene un peso adecuado y ayuda a evitar los trastornos de la voz ocasionados por tensión muscular excesiva.

- **Duerma al menos ocho horas diarias**. Dormir menos de seis horas afecta la relajación de los músculos laríngeos, convirtiéndola en una voz pastosa, con pronunciación incorrecta; aumentando los problemas vocales.

- **La alimentación debe ser sana y balanceada en calidad de ingredientes y en cantidad**, respetando el horario de comidas y evitando cenas abundantes, para no estimular el reflujo del jugo gástrico el cual sube hacia dentro del esófago, luego hacia la laringe e irritando las cuerdas vocales.

- **En el uso de medicamentos**, evite descongestionantes o fármacos no prescritos por el médico, ya que algunos medicamentos producen deshidratación en las cuerdas vocales. Cada vez que el médico le recete un medicamento, pregunte por aquellos que no afecten las membranas mucosas de la laringe y cuerdas vocales.

- **Evite hablar demasiado rápido**, ya que ocasiona fatiga vocal e inadecuado uso de la capacidad respiratoria

- **Evite el uso excesivo de su voz**, como reír a carcajadas, gritar, cantar o hablar en discursos públicos, lo cual provoca cansancio de cuerdas vocales, deshidratación, resequedad y afección de la mucosa laríngea.

- **No limite voces**, esto produce hiperfunción o hipofunción y posteriormente lesión orgánica en las cuerdas vocales. Si debe limitar voces profesionalmente, realice entrenamiento vocal.

## Posición Corporal

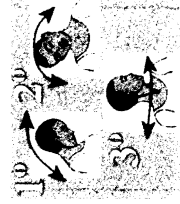
Para mantener un adecuado timbre vocal, es importante que la postura corporal se encuentre en una posición adecuada y natural. Para lograrlo se recomienda la **técnica Alexander**, que es un método de reeducación psicofísica. Toma su nombre de su creador, **Frederick Matthias Alexander** (1869-1955) profesor y actor Australiano, quien tuvo Problemas graves con su voz, lo cual le impulsó a investigar y desarrollar un método para mejorar el uso de su propio cuerpo que no sólo le devolvió la voz sino que demostró tener un alcance mucho mayor.

La técnica se basa en mantener el equilibrio entre la cabeza, cuello y espalda, cuando éste equilibrio se rompe, se producen diferentes tipos de asimetría. Además, la tendencia a echar la cabeza hacia atrás produce un bloqueo en el cuello, formando una curva excesiva en la columna vertebral, lo que denota una forma errónea de la postura que va contra la ley de gravedad en nuestro cuerpo.

## Relajación del Aparato Fonoarticulador

Antes de iniciar cualquier actividad fonatoria (cantar, dar un discurso, declarar etc.) los músculos que conforman los órganos de la articulación, deben estar relajados.

- Con la mano derecha, desplace firmemente la laringe (manzana de Adán en los hombres) de izquierda a derecha. Al hacerlo conserve el ritmo parecido al de "tic tac" de su reloj. Hágalo con la yema del dedo pulgar, dedo índice y medio. Si la laringe "traquetea" mucho, significa que está muy tensa, y consecuentemente, al hablar en esta situación la voz sale opaca. A medida que la laringe se relaja, la voz sale con más brillo. Repita este ejercicio unas cincuenta veces. No tenga miedo, este movimiento no le va a causar ningún daño, por el contrario, usted notará rápidamente sus beneficios.



- Con la cabeza de frente, colóquese una mano sobre el cuello y realice rotaciones de cabeza, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Mantenga siempre la mano sobre la laringe, como en el ejercicio anterior. Practique este ejercicio cinco veces hacia la izquierda y cinco hacia la derecha.

## Ejercicios de Respiración:

Las emociones van ligadas al estado natural de la voz. Si una persona se encuentra nerviosa, inmediatamente se afectará el fluido sanguíneo, la respiración y por último, la articulación, lo cual coloca en situaciones molestas tanto a quien habla como a quien escucha. De ahí la necesidad fundamental de poseer el dominio de la técnica respiratoria ya que ayuda a oxigenar la sangre, lo que permite distraer al cerebro de cualquier estado emocional y a tener mejor control del aparato fonatorio al momento de expresarse a través de la voz. A continuación, algunas técnicas que ayudarán a su capacidad respiratoria.

- . . . . .
- aspire profundamente y mida el tiempo que puede prolongar una vocal (Ej: aaaaaaaaaaaaaa...) cronometre su duración hasta quedar sin aire. Por la nariz, aspire lentamente, cuidando de que el aire que toma empuje los músculos del abdomen. Sienta que el estómago tiende a levantarse. Lentamente, expelir el aire como si estuviera soplando suavemente. Se recomienda hacer esta práctica diez veces en la mañana y diez veces en la noche, durante siete días (primera semana).
- aspire en la forma indicada, sintiendo como se llena la cavidad abdominal, luego de la aspiración profunda, detenga el aire introducido (10 segundos) y suéltelo soplando lentamente. Realice diez veces en la mañana y diez, en la noche, durante siete días (segunda semana).
- En la tercera semana ya vamos a aprovechar esa respiración para administrar mejor el aire y transformarlo en sonidos. Para ello, al expeler el aire, en lugar de soplar lentamente, emita el sonido de la letra u, de manera continua, sin cortar la salida del aire: uuuuuuuuuuuuuuu. La emisión del sonido debe ser suave, muy débil, para no gastar aire.
- A partir de la cuarta semana, y con el mismo ritmo de práctica, realice aspiraciones profundas y emita sonidos con diferentes vocales pero variando la intensidad; es decir, unas veces haciéndolas sonar fuerte y otras muy débiles. Obviamente, cuando se producen sonidos fuertes, el aire se terminará más rápido; pero, así se aprenderá a dominar la salida y a conocer variaciones de modulación.
- En la quinta semana, se diferenciarán sonidos nasales; con el mismo aire, en vez de vocales, pronuncie las letras m y n, aspirando profundamente, hacer sonar mmmmm... y nnnnnn.... alternadamente en cada respiración. Poner atención a la repercusión de esos sonidos en toda la cabeza. Sentir como toda ella vibra. Mezclar esas consonantes con vocales. Por ejemplo: nnnnaaaa... nnnneeee... etc.



**Preparación del Aparato Fonador o Calentamiento Vocal:** es importante preparar el aparato fonador antes de iniciar la actividad de los órganos y músculos vocales, lo cual evitará pequeñas lesiones que luego dan lugar a afecciones mayores de los órganos vocales. Los ejercicios de calentamiento vocal son:

**Gimnasia Facial:** es preferible que se realicen frente al espejo.

- **Ejercicios para soltura mandibular:** abrir la boca tanto como pueda, de un solo golpe tratando que la mandíbula caiga sobre la garganta.
  - Abrir la boca simulando el bostezo y cerrarla, repetir cinco veces o más.
  - Abrir la boca y mover la mandíbula a la derecha y a la izquierda sin mover la cabeza; repetir diez veces o más.
  - Proyectar el maxilar inferior hacia delante de manera repentina como en actitud de mordisco luego bajar y cerrar la boca fuertemente, repetir cinco veces o más.
- **Ejercicios para flexibilidad labial:** con la boca cerrada apretar los labios hacia adentro sosteniendo unos instantes y luego aflojar para que vuelva a su posición normal y relajada. Repetir diez veces o más.
  - Con la boca cerrada mover los labios de izquierda a derecha. Repetir dieciséis veces o más.
  - Con la boca cerrada, los labios apretados y como si fuera a soplar, intentar pronunciar el fonema P sin sonado ni vocal, solamente dejando salir el aire, diez veces o más.
  - Alargar los labios hacia los lados simulando una sonrisa. Simular la sonrisa sólo hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
  - Apuñuscar los labios como si se fuera a dar un beso al mismo tiempo, cerrar los ojos bruscamente. Practicar las diferentes posiciones labiales para cada vocal.
- **Ejercicios para soltura de lengua:** saque y entre la lengua lo más que pueda, hágalo varias veces.
  - Con la boca abierta, haga que la punta de la lengua toque sucesivamente los dientes superiores e inferiores, la comisura labial derecha y después la izquierda. Repítalo 6 veces.

Sabias Qué....

Tomar un vaso con agua tibia, limón y miel antes y después de hablar suviza la voz?





## Fonema D

Realidad	Dardo	Dualidad	Ordenado	Cansado
Sólido	Dos	Puntada	Colador	Dictado
Donde	Dedal	Disgusto	Todo	Dedo
Dormido	Dorado	Pasado	Disco	Juventud
Verdad	Bondad	Usted	Lealtad	Real

## Fonema T

Tal	Gota	Patio	Tope	Pito
Bata	Tos	Tan	Tifo	Tiz
Tipo	Tape	Arte	Tapa	Topa
Bota	Toco	Lata Toque	Tema	Tetero
TelaTala	Arete	Hasta	Tomás	Yate
Jota	Tul	Mota	Mate	Tomate

**Fonema S** El principal problema que presenta este fonema es al equilibrarlo, es decir pronunciarlo ni demasiado silbante, ni demasiado suave.

Estos ejercicios de fonemas específicos se deben realizar leyendo, primero en voz alta, pero lento y claro, aumentando poco a poco el ritmo y la velocidad hasta hacerlo en forma exagerada, cuidando siempre la claridad y perfecta pronunciación de cada sonido de cada letra y de cada palabra. Después deberá disminuirse la velocidad hasta hacerlo en forma lenta y viceversa. También puede hacerlo colocando un lápiz entre los dientes.

## Ejercicios de Modulación:

- Lea un párrafo con voz natural, luego vuelva a leer muy quedo (casi susurrando); y, después, lea con toda intensidad de voz.
- Tome una poesía e interprétela: decirla con sentimiento. Inspirarse y recitar un poema con las inflexiones de voz necesarias para captar su mensaje. Seguidamente, vuelva a leer; pero, esta vez, alternando el volumen de voz: un verso suave y un verso fuerte. También hacerlo con canciones.
- Tome diversas frases interrogativas (?), admirativas (!) y de suspenso (...). Léelas o dígalas con el sentido que indican los signos respectivos. Por ejemplo: ¡Basta. Detengamos la injusticia! La besé apasionadamente, y, entonces... ¿Cuánto tiempo hace que no trabajas?
- Repita frases similares, pero cada vez de diversa forma, con otra entonación.

Qué profesional.

¡Qué profesional! (Admiración que aprueba la gran calidad)

¡Qué profesional! (Admiración que critica la mala calidad)

¡Qué profesional...! (Frase burlesca)

¿Qué profesional? (Pregunta a qué profesional se refiere)

¿Qué... profesional? (Doble pregunta que expresa duda)

¿Qué ... profesional! (Pregunta y afirmación admirativa) etc.



2 cdas. de flores secas de manzanilla en  
dos tazas de agua, contiene propiedades  
antisépticas y antiinflamatorias  
que suavizan la voz.



## **Recomendaciones:**

- Se recomienda que ante el menor síntoma de cambio en la calidad (voz opaca, quiebres de voz, problemas con el vibrato, aparición de ruido en la emisión, pérdida de volumen, etc), consulte inmediatamente a un Otorrinolaringólogo y a un terapeuta de lenguaje (profesionales de la voz).
- Si siente acidez consulte al Gastroenterólogo. El reflujo gástrico puede afectar las cuerdas vocales y alterar su funcionalidad.
- Si usted tiene cambios en su voz por periodos mayores a dos o tres semanas consulte a un especialista de la voz



**Facilitadoras:**

**Brenda Lairnez**

**Doris Avalos**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA**